

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น

สุภาวดี เจริญวานิช^{1*}

ปรียาภรณ์ ประยงค์กุล²

บทคัดย่อ

เมื่อกล่าวถึงปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยของเด็กวัยรุ่นเรียน พฤติกรรมการรังแกกันถือเป็นปัญหาที่สำคัญระดับต้น ๆ ที่พบเจอได้ในทุกยุคทุกสมัย ยิ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียได้มีบทบาทและอิทธิพลกับการใช้ชีวิตของเด็กและวัยรุ่นในยุคนี้เป็นอย่างมาก ยิ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นรุนแรง แผ่ขยายไปในวงกว้างมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรังแกด้านร่างกาย การรังแกด้านวาจา การรังแกทางสังคม รวมถึง การรังแกกันทางไซเบอร์ พฤติกรรมการรังแกกันก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตัวเด็ก วัยรุ่น ผู้รังแก และผู้ถูกรังแก รวมถึงเด็กและวัยรุ่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นที่เห็นเหตุการณ์ ทั้งปัญหาสุขภาพร่างกาย ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาพฤติกรรม ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อเนื่องในระยะยาว

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งมีผลทำให้การรังแกกันลดลง ดังนั้นบทความนี้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าใจถึงความหมายของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น วิธีการที่สามารถนำไปใช้ เพื่อส่งเสริมความรู้สึกดังกล่าวให้เกิดขึ้นในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่าเมื่อไรก็ตามที่เด็กและวัยรุ่นมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เขาก็จะปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยความเคารพในความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมของกันและกันมากขึ้น ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดผู้รังแก หรือผู้ถูกรังแกต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เด็กและวัยรุ่น พฤติกรรมการรังแกกัน

Received: March 10, 2025, Revised: May 4, 2025, Accepted: May 13, 2025,

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

^{*}Corresponding author Email: Supawadee.c@nurse.tu.ac.th

²สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

Empathy and bullying behavior of children and adolescents

Supawadee Charoenwanit^{1*}

Preeyaporn Prayongkul²

Abstract

When talking about behavioral problems of students, bullying is one of the big problems of students. Bullying has been found in students in every generation. Nowadays, technology and social media have a greater impact on students' lives. It makes the bullying behavior of students more dramatic, even physical bullying, verbal bullying, social bullying, and cyberbullying. Bullying leads students to several consequence problems, including physical health problems, psychological problems, and behavioral problems. These problems might have a long-term impact on students' lives.

Empathy is one of the most important factors that can help reduce bullying behavior in students. Therefore, this article was written for every related person to help them understand more about empathy and how to promote it in students. The authors believe that when students have empathy, they act respectfully toward others. That can help to prevent and reduce the number of new bullies and victims.

Keywords: Empathy Child and Adolescent Bullying Behavior

Received: March 10, 2025, **Revised:** May 4, 2025, **Accepted:** May 13, 2025,

¹Faculty of Nurse, Thammasat University.

*Corresponding author Email: Supawadee.c@nurse.tu.ac.th

²Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยของเด็กวัยเรียน พฤติกรรมการรังแกกันถือเป็นปัญหาที่สำคัญระดับต้น ๆ ที่พบเจอได้ในทุกยุคทุกสมัย จากผลการสำรวจของสถาบันสถิติแห่งยูเนสโก (UNESCO UIS, 2018) พบว่า เด็กและวัยรุ่นทั่วโลกร้อยละ 7 ถึง 74 กำลังเผชิญกับปัญหาพฤติกรรมการรังแกกัน และยิ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียได้มีบทบาทและอิทธิพลกับการใช้ชีวิตของเด็กและวัยรุ่นในยุคนี้อย่างมาก ยิ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นรุนแรงและแผ่ขยายไปในวงกว้างมากขึ้น จากเดิมรูปแบบการรังแกกันประกอบด้วย การรังแกด้านร่างกาย (Physical bullying) การรังแกด้านวาจา (Verbal bullying) การรังแกทางสังคม (Relational bullying) ซึ่งรูปแบบการรังแกเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งหน้า ระหว่างเด็กและวัยรุ่นผู้รังแก กับเด็กและวัยรุ่นผู้ถูกรังแก และผู้ที่พบเห็นก็จะอยู่ในวงแคบ มีเพียงเด็กและวัยรุ่นคนอื่นที่อยู่ในสถานที่เดียวกันนั้นเป็นพยานผู้เห็นเหตุการณ์ (Chan, Cheung, & Lee, 2021; Whittaker, & Kovalski, 2015) แต่ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียในรูปแบบของแพลตฟอร์มต่าง ๆ ในปัจจุบัน ทำให้เด็กและวัยรุ่นขยายขอบเขตของการรังแกกันเข้าไปในสื่อโซเชียลมีเดียที่เรารู้จักกันดีในชื่อ “การรังแกทางไซเบอร์ หรือ Cyberbullying”

พฤติกรรมการรังแกกันไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตามที่กล่าวมาข้างต้น ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตัวเด็กและวัยรุ่นผู้รังแก และผู้ถูกรังแก รวมถึงเด็กและวัยรุ่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นที่เห็นเหตุการณ์ ทั้งปัญหาสุขภาพร่างกาย และปัญหาสุขภาพจิต เช่น ผลกระทบทางกายภาพจากพฤติกรรมการรังแกกันที่อาจเกิดขึ้นได้ชัดเจนและทันที เช่น ได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้ายร่างกาย อย่างไรก็ตาม ความเครียดและบาดแผลทางจิตใจจากการถูกรังแกอย่างต่อเนื่อง อาจนำไปสู่ปัญหาทางกายภาพในระยะยาวได้เช่นกัน เด็กและวัยรุ่นที่ถูกรังแกอาจเกิดปัญหาการนอนที่ผิดปกติ เช่น นอนหลับยากหรือหลับไม่สนิท ปวดท้อง ปวดหัว หัวใจเต้นแรง เวียนศีรษะ ปัสสาวะรดที่นอน และปวดเรื้อรังและอาการทางกายอื่น ๆ (กล่าวคือ กลุ่มอาการทางร่างกายที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน ซึ่งไม่สามารถอธิบายได้ด้วยสาเหตุทางการแพทย์) เป็นต้น และหากปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยังอาจส่งผลให้เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้าหรืออาจรุนแรงถึงขั้นการทำร้ายตนเองและผู้อื่น (Bogart et al., 2014; Gini, & Pozzoli, 2009; Lereya, Copeland, Costello, & Wolke, 2015) นอกจากนี้ยังส่งผลต่อปัญหาพฤติกรรม เช่น การเรียนตกต่ำ การใช้บุหรี่ยาเสพติด (Quinn & Stewart, 2018; Van der Werf, 2014) และปัญหาเรื่องสัมพันธภาพ เช่น ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและวัยรุ่นและผู้ปกครอง (deLara, 2022; Wolke & Lereya, 2015) ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อเนื่องในระยะยาวในอนาคต

จากการทบทวนงานวิจัยจำนวนมากในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า มีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นต่าง ๆ มากมาย เช่น อิทธิพลต่อต้านสังคมจากเพื่อน (Antisocial peer influence) การอยู่ท่ามกลางกลุ่มเพื่อนที่มีทัศนคติต่อต้านสังคม หรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอาจเพิ่มโอกาสในการเกิดพฤติกรรมการรังแกผู้อื่น (Doehne, von Grundherr, & Schafer, 2018; Lee, Ray, & Peck, 2023) ความสามารถในการควบคุมตนเองบกพร่อง (Poor self-control) ทำให้เด็กและวัยรุ่นขาดความสามารถในการควบคุมหรือจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมการรังแกกันได้ง่าย (Chui & Chan, 2015; Cho, 2018) ปัญหาความเครียดหรือความกดดันทางอารมณ์ (Emotional distress) เด็กและวัยรุ่นที่ประสบกับความเครียดและความกดดันทางอารมณ์อย่างรุนแรง

อาจมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ซึ่งพฤติกรรมการรังแกกันก็เป็นอีกหนึ่งรูปแบบของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น (Li, Huebner, & Tian, 2021) ประวัติการตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมการรังแกกัน (Victimization experience) ประสบการณ์การตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันในอดีตอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นผู้รังแกผู้อื่นในอนาคตของเด็กและวัยรุ่น (Walters, 2021; Walters & Espelage, 2023) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) เด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมรังแกกันได้มากขึ้น โดยพฤติกรรมดังกล่าวเป็นความพยายามเพื่อช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงอำนาจที่มากขึ้น การได้รับการยอมรับหรือการเป็นที่สนใจของคนอื่นมากขึ้น (Passini & giAnnino Melotti, 2012; Tsaousis, 2016) และปัจจัยที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นมากที่สุดอีกปัจจัยหนึ่งคือ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือที่รู้จักกันในชื่อภาษาอังกฤษว่า “Empathy” เด็กและวัยรุ่นที่ขาดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือความสามารถในการเข้าใจและแบ่งปันความรู้สึกของผู้อื่น มีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมการรังแกกันได้มากและง่ายกว่าคนอื่น ๆ (Del Rey et al., 2016; Espelage, Hong, Kim, & Nan, 2018; Espejo-Siles, Zych, & Llorent, 2020)

นอกจากนี้นักทฤษฎีพัฒนาการบางท่านได้อธิบายพฤติกรรมการรังแกกันที่เกิดขึ้นในเด็กและวัยรุ่นตามหลักทฤษฎีพัฒนาการ (Developmental theory) ไว้ดังนี้คือ พฤติกรรมการรังแกกันเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กเมื่อเด็กและวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่สังคม พฤติกรรมดังกล่าวถูกแสดงออกมาเพื่อเป็นการแสดงออกถึงการมีอำนาจทางสังคมที่เหนือกว่าผู้อื่น (Rigby, 2003) แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเด็กและวัยรุ่นเติบโตขึ้นพร้อมกับการได้รับการอบรมเลี้ยงดูและชี้แนะที่เหมาะสม พฤติกรรมการรังแกกันที่เคยถูกใช้เพื่อแสดงถึงการมีศักยภาพ หรืออำนาจเหนือผู้อื่นจะลดน้อยลง (Hawley, 1999; Sharp & Smith, 1994) และจากที่กล่าวมาข้างต้นมีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกัน และปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครอง รวมถึงครูอาจารย์ผู้ใกล้ชิดเด็กและวัยรุ่นสามารถใช้ในการอบรมเด็กและวัยรุ่นได้ตั้งแต่เริ่มต้น เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันคือ การส่งเสริมความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้เกิดขึ้นในเด็กและวัยรุ่น

บทความนี้เขียนขึ้นมาเพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ รวมถึงตัวเด็กและวัยรุ่นเองได้เข้าใจความหมายของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรวมถึงวิธีการที่สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมความรู้สึกดังกล่าวให้เกิดขึ้นในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่า เมื่อไรก็ตามที่เด็กและวัยรุ่นมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เขาก็จะปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยความเคารพในความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมของกันและกันมากขึ้น ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดผู้รังแก หรือผู้ถูกรังแกหน้าใหม่ต่อไปในอนาคต

ความหมายของพฤติกรรมการรังแกกัน

ปัจจุบันได้มีกลุ่มนักวิจัยและนักวิชาการได้ให้ความหมายหรือคำนิยามของ “พฤติกรรมการรังแกกัน” ไว้ดังนี้ เช่น สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการรังแกกันว่า หมายถึงรูปแบบของพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลหนึ่งที่ตั้งใจทำให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บหรือเกิดความคับข้องใจ ไม่สบายใจ หวาดกลัว โดยการกระทำนั้นต้องเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งรูปแบบการรังแกนั้นอาจ เป็นในรูปแบบของการรังแกด้านร่างกาย ด้านวาจา รวมถึงการรังแกในรูปแบบอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นผ่านระบบสื่อโซเชียลมีเดียในแพลตฟอร์มต่าง ๆ (American Psychological Association, 2023) นอกจากนั้น พันธมิตรต่อต้านการรังแกกัน (Anti-Bullying Alliance) ของประเทศอังกฤษ ได้ให้ความหมายของการรังแกกันไว้ดังนี้

พฤติกรรมการรังแกกัน คือ การที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลหนึ่งตั้งใจทำร้ายบุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นให้ได้รับความเจ็บปวด โดยที่การรังแกนั้นอาจเป็นทางร่างกาย วาจา หรือจิตใจ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งแบบที่เกิดขึ้นซึ่งหน้าหรือแบบที่เกิดขึ้นในสื่อโซเชียลมีเดีย (Anti-Bullying Alliance, 2024) โอเวอัส ผู้เชี่ยวชาญเรื่องพฤติกรรมการรังแกกัน ซึ่งเป็นหนึ่งผู้บุกเบิกสำคัญที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกัน ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการรังแกกันว่า การรังแกกันเกิดขึ้นเมื่อมีคนพูดหรือทำสิ่งที่เป็อันตรายซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยตั้งใจต่อบุคคลอื่น โดยที่บุคคลดังกล่าวไม่สามารถจะปกป้องตนเองได้ (Olweus, 1994) ในประเทศไทยเองปัญหาเรื่องพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น ถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญไม่ต่างจากประเทศอื่น ๆ ทั่วโลก นักวิจัยไทยจำนวนหนึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นไทย และได้ให้ความหมายและคำจำกัดความของพฤติกรรมการรังแกกันไว้ดังนี้ เช่น กรมสุขภาพจิต (2564) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “บูลลี่ (Bully) คือ การกลั่นแกล้งที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือพฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น ซึ่งมักเกิดขึ้นในสังคมที่มีช่องว่างระหว่างผู้ที่มีพลังกำลัง หรืออำนาจมากกว่าแสดงออกแก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า และมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ ๆ โดยพบการบูลลี่ในโรงเรียน และในที่ทำงานมาก นำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจที่ร้ายแรงได้ในอนาคต” และจากการเสวนาทางจิตวิทยา (PSY Talk) เรื่อง ตีโจทย์ปัญหาการ Bully: เจ็บที่ไม่จบ ผลกระทบของการ Bully ของคณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการรังแกกัน หรือ การ Bully ไว้ว่า คือ “การข่มเหงรังแก เป็นพฤติกรรมทางลบ เพราะเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่คนหนึ่งกระทำกับอีกคนหนึ่งโดยเจตนา และทำซ้ำ ๆ ในช่วงระยะเวลาใดระยะเวลาหนึ่ง เจตนา นั่นคือต้องการให้คนที่ถูกรังแกได้รับความเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ โดยส่วนใหญ่คนที่ไปข่มเหงรังแกคนอื่นจะรู้สึกว่ามีอำนาจ อยู่เหนือกว่าคนอื่น มีความสามารถมากกว่า ตัวใหญ่กว่า จึงกระทำต่อคนที่มองว่าอ่อนแอกว่า ซึ่งคนที่ถูกมองว่าอ่อนแอกว่าเหล่านั้นอาจเป็นคนกลุ่มน้อยในสังคม มีลักษณะแตกต่างหรือมีความเฉพาะทาง มีความพิเศษ เป็นคนที่สังคมมองว่าคนกลุ่มนั้นเป็นคนที่มีอำนาจน้อยกว่าในสังคม” (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมการรังแกกัน หรือ Bullying นั้น หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีกำลังหรืออำนาจมากกว่าบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่น ที่มีความตั้งใจทำให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นนั้น ได้รับความเจ็บปวดทางด้านร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง

เมื่อกล่าวถึงรูปแบบของพฤติกรรมการรังแกกัน ในอดีตที่ผ่านมาพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในรั้วโรงเรียน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบใหญ่ คือ การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying) เป็นการทำร้ายบุคคลหรือทรัพย์สินของบุคคล เช่น การทุบตี การผลัก การทำร้ายร่างกาย รูปแบบอื่น ๆ การทำให้ทรัพย์สินของบุคคลเสียหาย เป็นต้น การรังแกทางด้านวาจา (Verbal bullying) เป็นการทำร้าย โดยการสื่อสารประเภทใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจต่อผู้อื่น เช่น การล้อเลียน การข่มขู่ การเรียกชื่อที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น และการรังแกทางด้านสังคม (Relational bullying) เป็นการทำรังแกกันได้มุ่งให้บุคคลอื่นถูกแบ่งแยกหรือกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม เช่น การปล่อยข่าวลือที่ไม่เป็นจริงโดยมุ่งหวังให้เขาถูกเพิกเฉยหรือแยกออกไปจากกลุ่ม (Olweus, 1994) แต่ในปัจจุบันเมื่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้เข้ามามีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกเพศทุกวัยรวมถึงกลุ่มเด็กและวัยรุ่นด้วย ดังนั้น เทคโนโลยีจึงกลายมาเป็นอีกหนึ่งช่องทางของการรังแกกัน ซึ่งรู้จักกันดีในชื่อการรังแกทางสื่อโซเชียลมีเดีย (Cyberbullying) เป็นการรังแกกันบนสื่อโซเชียลมีเดีย โดยการใช้เทคโนโลยีเพื่อคุกคาม ล้อเลียนหรือข่มขู่บุคคลอื่น เช่น การโพสต์ความคิดเห็นที่เสื่อมเสีย การใช้เทคโนโลยีเพื่อเผยแพร่ข่าวลือ หรือแสดงความคิดเห็นที่ข่มขู่ผู้อื่น (Solberg, M. E. & Olweus, 2003; Smith et al., 2008)

สถิติของการเกิดพฤติกรรมการรังแกกัน

พฤติกรรมการรังแกกันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่นทั่วโลก ดังเช่นจากผลการรายงานขององค์การสหประชาชาติ (UNESCO, 2023) พบว่า เด็กและวัยรุ่นทั่วโลกมากกว่าร้อยละ 30 ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกัน ในพื้นที่แถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบว่าประมาณร้อยละ 20 ถึง 40 ของเด็กและวัยรุ่นเคยตกเป็นเหยื่อของการรังแก (Adams & Hannum, 2012; Wei, Jonson-Reid, & Tsao, 2007) นอกจากนี้ จากผลการสำรวจเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกของกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF, 2025) พบว่า อัตราของพฤติกรรมการรังแกกันในแต่ละประเทศทั่วโลกอยู่ระหว่างร้อยละ 20 ถึง 70 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเคนเนดีและคณะ (Kennedy, Dendy, & Lawrence, 2024) ที่ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ห่อหุ้ม (Meta-analysis) เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า ตั้งแต่ปี ค.ศ 2009 ถึง ปี ค.ศ 2022 อัตราการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กและวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกกลุ่มเชื้อชาติ จากร้อยละ 12 เป็น ร้อยละ 20 ในกลุ่มคนผิวเหลือง ร้อยละ 18 เป็น ร้อยละ 23 ในกลุ่มคนผิวดำ และจากร้อยละ 22 เป็น ร้อยละ 28 ในกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ เช่นเดียวกับการศึกษาของจัสคูลสกาและคณะ (Jaskulska et al., 2022) ในแถบประเทศยุโรป 6 ประเทศ ซึ่งประกอบด้วย ประเทศสเปน อิตาลี โรมานี โปตุเกส โปแลนด์ และอังกฤษ พบว่า เด็กและวัยรุ่นหญิงร้อยละ 37.2 และ เด็กและวัยรุ่นชาย ร้อยละ 35 รายงานว่าเคยตกเป็นเหยื่อของการรังแกกัน

ส่วนในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตได้ออกมาเปิดเผยว่า มีเด็กและวัยรุ่นอย่างน้อยปีละหกแสนคนถูกรังแกในสถานศึกษาในทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการรังแกทางด้านร่างกาย ด้านวาจา ด้านสังคม หรือแม้กระทั่งการรังแกกันผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อคิดเป็นอัตราส่วนแล้วเท่ากับประมาณ ร้อยละ 40 ถือเป็นอันดับสองของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของพงษ์สุดา ป้องสีดา (2564) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงความชุกของการรังแกกันและปัจจัยด้านครอบครัวที่เกี่ยวข้องในนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาจังหวัดน่าน จากผลการวิจัยพบว่า มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากถึงร้อยละ 79 เคยตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมการรังแกกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของสุชาดา ทวีสิทธิ์ ที่ได้ทำโครงการศึกษาสถานการณ์การรังแกในเยาวชนไทยและการพัฒนาโปรแกรมออนไลน์เพื่อเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจของเยาวชนและป้องกันปัญหาการรังแกในโรงเรียน ซึ่งผลการสำรavnักเรียนในโรงเรียนทุกภูมิภาค พบว่า ประมาณร้อยละ 70 ถึง 80 ของกลุ่มตัวอย่างรายงานว่ เคยตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมการรังแกกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นว่าปัญหาพฤติกรรมการรังแกกันถือเป็นปัญหาที่มีความสำคัญที่ค่อย ๆทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่องกับเด็กและวัยรุ่นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย

ผลกระทบจากพฤติกรรมการรังแกกัน

คนในสังคมจำนวนหนึ่งมองว่า พฤติกรรมการรังแกกันในวัยเรียนนั้นเป็นเรื่องปกติ ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร เมื่อผ่านช่วงนี้ไปพฤติกรรมดังกล่าวจะหายไปเอง แต่ในความเป็นจริงนั้น พฤติกรรมการรังแกกันถือเป็นปัญหาสำคัญลำดับต้น ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ต่อเด็กและวัยรุ่นมากมาย โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เกิดเฉพาะกับเด็กและวัยรุ่นผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันเพียงเท่านั้น แต่เด็กและวัยรุ่นผู้ที่เป็นผู้รังแกก็มีโอกาสได้รับผลกระทบทางลบจากพฤติกรรมการรังแกกันได้เช่นกัน ซึ่งผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นมีหลาย ๆ ด้านด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต และปัญหาด้านพฤติกรรม

ปัญหาด้านสุขภาพกาย

จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันกับภาวะสุขภาพกายของเด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาพบว่า มีงานวิจัยจำนวนมากช่วยยืนยันว่า เด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันมีโอกาสเกิดปัญหาทางสุขภาพกายหลายด้าน บางปัญหาเด็กและวัยรุ่นสามารถบอกได้โดยตรง เช่น อาการปวดหัว อาการปวดท้อง ร้องรอยการบาดเจ็บต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการถูกรังแก (Espejo-Siles, Zych, & Liorent, 2020; Hager & Leadbeater, 2016; Lyer-Eimerbrink & Jensen-Campbell, 2019) แต่บางปัญหาไม่สามารถบอกหรือรายงานได้โดยตรงด้วยตัวเด็กเอง แต่ต้องผ่านการตรวจวัดทางห้องปฏิบัติการต่าง ๆ เช่น จากการศึกษาของเอริคและคณะ (Ehrlich et al., 2016) ที่ได้ทำการศึกษถึงความไวต่อความเครียดของระบบสรีรวิทยา (Stress-sensitive physiologic systems) ของเด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อการรังแก พบว่า เด็กและวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือการเจ็บป่วยในระยะยาวได้ง่ายและสูงกว่าเด็กกลุ่มอื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โคปแลนด์และคณะ (Copeland et al., 2014) ที่ได้ทำการศึกษถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันกับความไวต่อการอักเสบติดเชื้อ (Inflammatory biomarkers) ผลการศึกษาดังกล่าวพบว่า เด็กที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันมีโอกาสเกิดการอักเสบติดเชื้อได้ง่ายและสูงขึ้นในวัยผู้ใหญ่

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นไม่ใช่เพียงแต่เด็กและวัยรุ่นที่เป็นผู้ถูกรังแกเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบทางลบเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพกาย ตัวเด็กและวัยรุ่นที่เป็นผู้รังแกผู้อื่นเองก็ได้รับผลกระทบเช่นกัน จากการศึกษาของ กินีและโพซโซลี (Gini & Pozzoli, 2009) ที่ได้ทำการศึกษาแบบการวิเคราะห์ห่อภิวน (Meta-analysis) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรังแกกันกับปัญหาทางสุขภาพกายและจิตของทั้งกลุ่มที่เป็นผู้รังแกและกลุ่มผู้ถูกรังแก ผลการศึกษพบว่า ทั้งกลุ่มผู้รังแกและผู้ถูกรังแกล้วนแล้วแต่ประสบกับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต อาการเหล่านี้ ได้แก่ อาการปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง ปัญหาการนอนหลับ ความอยากอาหารลดลง และอาจถึงขั้นฉี่รดที่นอนบ่อย ๆ

นอกจากปัญหาทางสุขภาพกายที่สามารถมองเห็นและสังเกตอาการได้อย่างชัดเจนแล้วนั้น พฤติกรรมการรังแกกันยังก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตซึ่งยากต่อการสังเกตได้ด้วย

ปัญหาด้านสุขภาพจิต

ปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นปัญหาที่สำคัญที่ได้รับความสนใจจากนักวิจัยทั้งในและต่างประเทศทั่วโลก ถึงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น มีงานวิจัยจำนวนมากช่วยยืนยันว่าเด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันมีโอกาสเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาอีกมากมาย เช่น จากการศึกษาแบบการวิเคราะห์ห่อภิวน (Meta-analysis) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันกับภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น จากการศึกษาทั้งหมด 31 เรื่อง จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 133,688 คน พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่เป็นเหยื่อของการรังแกกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มอื่นถึงสามเท่า (Ye et al., 2023) เช่นเดียวกับการศึกษาของกงและคณะ (Gong et al., 2022) ที่ได้ทำการศึกษถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันกับภาวะวิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่นในประเทศจีน พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการของภาวะวิตกกังวลสูงกว่ากลุ่มอื่นถึงเกือบสี่เท่า

นอกจากปัญหาภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า และภาวะวิตกกังวลที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ในเด็กและวัยรุ่นบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย จากการศึกษาแบบการวิเคราะห์ห่อหุ้ม (Meta-analysis) ถึงผลกระทบของการตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันกับความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงเกือบสามเท่าของเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้ตกเป็นเหยื่อ (Aprilia, Prasetya, & Murti, 2023)

ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมกรังแกกันไม่เพียงแต่เกิดขึ้นกับกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อหรือเป็นผู้ถูกรังแกเท่านั้น กลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่เป็นผู้รังแกก็เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน ดังเช่นผลจากการศึกษาแบบการวิเคราะห์ห่อหุ้ม (Meta-analysis) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรังแกกันกับปัญหาทางสุขภาพกายและจิตของทั้งกลุ่มที่เป็นผู้รังแกและกลุ่มผู้ถูกรังแก ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมกรังแกกันเป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคทางจิตเวช และรวมไปถึงปัญหาการฆ่าตัวตาย (Gini & Pozzoli, 2009) เช่นเดียวกับการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic review) เกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมกรังแกกันต่อภาวะสุขภาพจิตของอูกุสตินิงสีและคณะ (Agustiniingsih, Yusuf, & Fanani, 2024) ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งประกอบด้วย ภาวะวิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ และรวมไปถึงการฆ่าตัวตาย สามารถเกิดขึ้นได้กับทั้งกลุ่มผู้รังแกและผู้ถูกรังแก

ปัญหาด้านพฤติกรรม

ปัญหาพฤติกรรมเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่เป็นผลมาจากพฤติกรรมกรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น โดยมีงานวิจัยทั้งในอดีตและปัจจุบันพบว่า พฤติกรรมกรังแกกันมีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นทั้งกลุ่มที่เป็นผู้ถูกรังแกหรือเหยื่อ และกลุ่มผู้ที่เป็นผู้รังแก ดังเช่น จากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีตที่ผ่านมาถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรังแกกันและปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกัน ดังตัวอย่างการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic review) ของ มอร์ และคณะในปีค.ศ. 2017 พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันมีพฤติกรรมการใช้สุรา และสูบบุหรี่สูงกว่าเด็กและวัยรุ่นกลุ่มอื่นถึง 1.26 และ 3.19 เท่า ตามลำดับ (Moore, Norman, Suetani, Thomas, Sly, & Scott, 2017) เช่นเดียวกับผลการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic review) และการวิเคราะห์ห่อหุ้ม (Meta-analysis) ของการ์เดลล่า และคณะในปี ค.ศ. 2017 ผลการศึกษาพบว่า การตกเป็นเหยื่อการรังแกกันมีความสัมพันธ์กับปัญหาการไม่เข้าเรียน และปัญหาผลการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Gardella, Fisher, & Teurbe-Tolon, 2017) นอกจากนี้ ปัญหาเรื่องสัมพันธภาพก็เป็นปัญหาที่สำคัญและพบได้บ่อยเช่นกัน ดังเช่นผลการศึกษาของแฮนสันและคณะที่พบว่า การตกเป็นเหยื่อของการรังแกกันมีผลทำให้เด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อพยายามหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นนำมาซึ่งปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในอนาคตได้ (Hanson, Sawyer, Begle, & Hubel, 2010)

ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่เป็นผู้รังแกเองก็มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ในอนาคต ดังเช่นการศึกษาของ อาเซเวโด ดา ซิลวา และมาริน ที่พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่เคยรังแกผู้อื่น มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคมและใช้สารเสพติด เช่น กัญชาและแอลกอฮอล์มากกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นนี้เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น การแสวงหาความรู้สึกมีอำนาจหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แรกคดดันทางสังคม และเป็นกลไกในการรับมือกับปัญหาทางอารมณ์ที่เด็กและวัยรุ่นกำลังเผชิญอยู่ (Azevedo Da Silva & Marins, 2020) เช่นเดียวกับการรายงานผลการศึกษาดังกล่าวที่พบในเด็กและวัยรุ่นที่เป็นผู้รังแกมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม และมีโอกาสเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดรวมถึงอาชญากรรมอื่น ๆ ที่ผิดกฎหมายสูงกว่าเด็กและวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ (Dantchev & Wolke, 2019)

จากตัวอย่างการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปัญหาพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นเป็นสาเหตุที่สำคัญสาเหตุหนึ่งที่น่ามาซึ่งปัญหาในด้านอื่น ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาทางสุขภาพจิต และปัญหาด้านพฤติกรรม ดังนั้น การช่วยกันป้องกันการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กและวัยรุ่นจึงถือเป็นวิธีการป้องกันที่สำคัญวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่อาจเกิดตามมาได้

จากการทบทวนงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น พบว่าปัจจัยเรื่องของ “ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น” หรือที่เรียกกันติดปากในปัจจุบันว่า “Empathy” ถือเป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในการป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กและวัยรุ่น ดังนั้น ในการช่วยเหลือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กและวัยรุ่น การสร้างเสริมความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือ การสร้าง Empathy ให้เกิดขึ้นในตัวเด็กและวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อป้องกันไม่ให้มีผู้รังแกหน้าใหม่ และผู้เขียนเชื่อว่าเมื่อไรก็ตามที่เด็กและวัยรุ่นมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมหรือการกระทำของเขาที่มีต่อผู้อื่นก็จะเป็นลักษณะพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น และจะนำมาซึ่งพฤติกรรมที่มีลักษณะของการรังแกกันลดลง

พัฒนาการ ความหมาย และความสำคัญของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจบุคคลอื่นในเรื่องต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ฯลฯ ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้จะมีผลต่อวิธีการและรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคล ดังนั้น การเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดเรื่อง “ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น” จึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน (Bosnjakovic, & Radionov, 2018)

พัฒนาการของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือ Empathy เป็นความรู้สึกที่จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น โดยเริ่มจากการสะท้อนอารมณ์พื้นฐาน (Emotional mirroring) ซึ่งหมายถึง การสะท้อนอารมณ์ หรือ การเลียนแบบอารมณ์ เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่เด็กต่างเลียนแบบหรือสะท้อนอารมณ์และพฤติกรรมของผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว (Litvack-Miller, McDougall, & Romney, 1997) ดังเช่นการที่เด็กแรกเกิดร้องไห้เมื่อได้ยินเสียงเด็กคนอื่น ๆ ร้องไห้ (Liddle, Bradley, & Mcgrath, 2015; Sagi & Hoffman, 1976) และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การเข้าใจความคิด ความรู้สึก และรวมไปถึงมุมมองของผู้อื่น กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับ

ทั้งองค์ประกอบทางอารมณ์ (Emotional component) และทางปัญญา (Cognitive component) ซึ่งกระบวนการในการพัฒนาความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะเป็นไปในรูปแบบใดนั้นยังขึ้นอยู่กับอิทธิพลจากประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิตของเด็กและวัยรุ่น ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และพัฒนาการของสมองของเด็ก และวัยรุ่นอีกด้วย (Decety & Holvoet, 2021)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การพัฒนาความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น ถูกพัฒนามาตั้งแต่กำเนิด ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่พ่อแม่ผู้ปกครองจึงต้องให้ความสำคัญ และช่วยส่งเสริมการพัฒนารูสึกดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง

ความหมายความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือที่รู้จักกันดีในภาษาอังกฤษว่า “Empathy” มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาเยอรมันว่า “Einfühlung” (อ่านว่า ไอฟูลุง) ซึ่งหมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลสามารถอ่านหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Titchener, 1909) นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการส่วนหนึ่งได้พยายามศึกษาและให้ความหมายของคำนี้ไว้ดังตัวอย่างเช่น

ฮัสซอล (Husserl, 1962) ได้ให้คำจำกัดความของ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจผู้อื่น

มีด (Mead, 1934) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจในสถานการณ์ของผู้อื่นที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งเมื่อบุคคลเข้าใจความรู้สึกหรือสถานการณ์ของผู้อื่น ก็จะมีผลต่อการกระทำของเขาที่ใช้ในการตอบสนองต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

เฟนิเชล (Fenichel, 1945) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสามารถบอกและตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้

ฮอฟแมน (Hoffman, 2000) ได้ให้ความหมายของ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้บุคคลช่วยเหลือ และ/หรือเป็นแรงกระตุ้นไม่ให้บุคคลแสดงออกกับผู้อื่นด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว

ไอเซนเบิร์ก (Eisenberg, 1989) ได้ให้ความหมายของ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นโดยเน้นที่การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น

Decety และ Jackson (2004) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ การที่บุคคลเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น โดยที่ประกอบด้วยการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Affective empathy) ตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น (Awareness empathy) และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Cognitive empathy)

Batson (2012) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ การที่บุคคลรู้ถึงสภาพภายในของบุคคลอื่นทั้งความคิดและความรู้สึก และสามารถตอบสนองต่อความคิดความรู้สึกหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่ยากลำบากที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณางานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ในปัจจุบัน จะเริ่มเห็นได้ว่า นักวิจัยในปัจจุบันสนับสนุนแนวคิดของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ที่แบ่งออกเป็น 3 ระดับด้วยกัน คือ 1) ความเห็นอกเห็นใจเชิงความคิด (Cognitive empathy) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเข้าใจและคาดเดาความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างแม่นยำ โดยไม่จำเป็นต้องรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านั้นด้วยตัวเอง เป็นการเข้าใจสถานการณ์จากมุมมองของผู้อื่นและรับรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งก็คือการ “รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา” 2) ความเห็นอกเห็นใจเชิงความรู้สึกหรือที่เรียกว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจทางอารมณ์ (Emotional/Affective empathy) หมายถึง ความสามารถในการรู้สึกและแบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งเกี่ยวข้องกับประสบการณ์อารมณ์ที่คล้ายกับอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งแตกต่างจากความเห็นอกเห็นใจเชิงความคิด ซึ่งเป็นความสามารถในการเข้าใจและรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นโดยไม่จำเป็นต้องรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านั้น และ 3) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและปรารถนาดีกับผู้อื่น (Compassionate empathy) หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจอย่างมีเมตตา ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของความเห็นอกเห็นใจที่ทรงพลังอย่างมาก ซึ่งเหนือกว่าการเข้าใจหรือรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความปรารถนาที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ทรมานของผู้อื่น และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของพวกเขาด้วย (Elena, 2020; Jeffery, 2016; Karaman et al., 2024; Kontopanos, 2024; Powell & Roberts, 2017; Raina, 2022)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์ที่บุคคลนั้นต้องเผชิญ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะนำมาซึ่งวิธีการหรือรูปแบบพฤติกรรมที่บุคคลนั้นตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ความสำคัญของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) มีความสำคัญมากต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของบุคคลในสังคม ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์แบบใดก็ตาม ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในลักษณะที่เรียกว่า ความสัมพันธ์ที่ดี (Healthy relationship) เนื่องจาก ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ทำให้บุคคลเข้าใจความคิดหรือความรู้สึก ความต้องการ และรวมถึงพฤติกรรมและการกระทำของผู้อื่นได้อย่างดี ภายใต้มุมมองและทัศนคติของบุคคลนั้น โดยปราศจากอคติจากทัศนคติหรือรูปแบบความคิดของตนเอง (Ringwald, & Wright, 2020) นอกจากนี้ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ยังช่วยลดความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้อีกด้วย เนื่องจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ช่วยให้บุคคลมองเห็นและเข้าใจความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกัน เป็นลักษณะที่เรียกว่ารู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเมื่อต่างคนต่างเข้าใจกัน ลักษณะของการมีปฏิสัมพันธ์ในลักษณะที่ขัดแย้งกันก็จะลดลง และลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์จะออกมาในรูปแบบที่เรียกว่าถ้อยทีถ้อยอาศัยกันมากขึ้น (Smolyninova, Posokhova, & Izotova, 2020)

นอกจากนั้นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นทักษะที่สามารถพัฒนา ฝึกฝน และเรียนรู้ได้ ถึงแม้ว่าบุคคลบางคนอาจมีเกิดมาพร้อมกับแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยธรรมชาติแล้ว แต่ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้นไม่ได้คงที่และสามารถพัฒนา ฝึกฝน และเรียนรู้ได้ด้วยกลยุทธ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จะช่วยหล่อหลอมบุคคลแต่ละคนให้เป็นคนที่มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความสัมพันธ์ของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นที่ผ่านมาทั้งในอดีตและปัจจุบันนั้น ทำให้ทราบว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญมากปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดและวัยรุ่นหรือกลุ่มเด็กและวัยรุ่นรังแกกัน ดังเช่นการศึกษาทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ (Systematic review) ของนูเติ้ลและคณะ (Noorden, Tiza, Haselager, Cillessen, & Bukowski, 2015) พบว่า จากผลการวิจัยทั้งหมด 40 เรื่อง ที่ทำการศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น พบว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่า หากเด็กและวัยรุ่นมีระดับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงพฤติกรรมการรังแกกันจะลดลง เช่นเดียวกับการศึกษาแบบการวิเคราะห์ห่อภิวน (Meta-analysis) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นกับพฤติกรรมการรังแกกันของกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 8 ปี ถึง 25 ปี ผลการศึกษาพบว่าความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น กล่าวคือ หากเด็กและวัยรุ่นมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในระดับสูงจะมีพฤติกรรมการรังแกกันต่ำ (Mitsopoulou, & Giovazolias, 2015)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่าความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นปัจจัยที่สำคัญมากปัจจัยหนึ่งที่ช่วยลดพฤติกรรมการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลอื่น ๆ ที่ใกล้ชิดเด็กและวัยรุ่นสามารถทำได้ คือ การช่วยกันสร้างและส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อช่วยให้เขาสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี (Healthy relationships) กับผู้อื่นได้ ซึ่งในบทความนี้ได้รวบรวมวิธีการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลเด็กและวัยรุ่น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตัวเองได้ดังนี้

วิธีการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของเด็กและวัยรุ่น

1. ส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกประเภทต่าง ๆ ของตนเอง

อารมณ์และความรู้สึกนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ 1) อารมณ์และความรู้สึกทางบวก (Positive emotions) ได้แก่ ความสนุกสนาน ความรู้สึกขอบคุณซาบซึ้ง ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกมีความหวัง ความรู้สึกรัก ความรู้สึกเพลิดเพลิน ความรู้สึกตื่นเต้นสนใจ และความรู้สึกภาคภูมิใจ เป็นต้น (Fredrickson & Cohn, 2008) และ 2) อารมณ์และความรู้สึกทางลบ (Negative emotions) ได้แก่ ความรู้สึกโกรธ เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล อิจฉา เบื่อหน่าย กลัว อาย รู้สึกผิด เป็นต้น (Rowe & Fitness, 2018) ดังนั้น สิ่งที่สำคัญคือ การสอนให้เด็กและวัยรุ่น รู้จักและเข้าใจถึงภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับตัวของเขาว่า ตอนนี้เขากำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เมื่อได้ของเล่นชิ้นใหม่ เด็กแสดงออกมาทางสีหน้าท่าทางโดยการยิ้ม หัวเราะ กระโดด ปрыมือ ในฐานะผู้ดูแลเราก็ต้องช่วยให้เขารู้จักและเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับเขาว่า ตอนนี้จากพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมานั้น เขากำลังรู้สึกดีใจ หรือเมื่อเขาถูกแย่งของเล่นชิ้นนั้นไป เด็กแสดงออกด้วยการทำคิ้วขมวด เบ้าปาก กระตืบเท้า และร้องไห้ออกมาเสียงดัง เช่นกันในฐานะผู้ดูแลเราก็ต้องช่วยบอกให้เขารู้จักและเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ที่

กำลังเกิดขึ้นกับเขาว่า ตอนนี้อาจพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมานั้น เขากำลังรู้สึกโกรธและไม่พอใจที่ถูกแย่งของเล่นไป เป็นต้น (Sprung, Munch, Harris, Ebesutani, & Hofmann, 2015) และที่สำคัญต้องสอนและสะท้อนให้เขารู้จักและเข้าใจว่า อารมณ์ทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทางด้านบวกและอารมณ์ทางด้านลบสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ และเมื่อเขารู้จักและเข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับเขาแล้ว สิ่งสำคัญต่อมา คือ การส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม (Ng et al., 2025; O'Grady & Nag, 2024)

2. ส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

เมื่อรู้จักและเข้าใจประเภทและรูปแบบของอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้วนั้น สิ่งสำคัญในลำดับต่อมา คือ การจัดการอารมณ์และความรู้สึกด้านเหล่านั้น ไม่ให้เกิดปัญหาหรือผลเสียตามมาในอนาคต การจัดการอารมณ์ หรือการควบคุมอารมณ์ (Emotional regulation) ถือเป็นทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่งสำหรับเด็กและวัยรุ่นควรมี จากผลการวิจัยที่ผ่านมาในอดีตเกี่ยวกับการจัดการและควบคุมอารมณ์ของเด็กและวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยชี้ให้เห็นว่า การจัดการและการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมในเด็กและวัยรุ่นทำให้เกิดผลดีมากมาย ดังตัวอย่างเช่น ช่วยให้เด็กและวัยรุ่นเข้าใจตนเองมากขึ้น ช่วยทำให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถรักษาสมาดุลภายในอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ช่วยส่งเสริมความสามารถในการสื่อสารถึงความต้องการต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมามากขึ้น และยังสามารถช่วยให้เด็กและวัยรุ่นปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ดียิ่งขึ้น (Menefee, Ledoux, & Johnston, 2022) ดังนั้น สิ่งสำคัญที่ผู้ดูแลเด็กและวัยรุ่นสามารถทำได้ คือ การส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นสามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมดังนี้ คือ

- 1) การเป็นตัวอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้ถึงวิธีการจัดการและควบคุมอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเขา จากการดูตัวอย่างพฤติกรรมของพ่อแม่ และ/ หรือ ผู้ดูแลใกล้ชิดเด็กและวัยรุ่น ดังนั้น พ่อแม่และผู้ดูแล จึงต้องแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เขาสามารถเรียนรู้และปฏิบัติตามได้อย่างเหมาะสม (Palmer, Labella, Plowman, Foster, & Masten, 2020)
- 2) การมีสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผลการศึกษาวิจัยจำนวนหนึ่งช่วยยืนยันว่า เด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับพ่อแม่ หรือผู้ดูแล จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีกับพ่อแม่ หรือผู้ดูแล (Mullins & Panlilio, 2023; Zuo, 2023; Paley & Hajal, 2022; Reedy, 2018) ดังนั้น สิ่งสำคัญที่พ่อแม่และผู้ดูแลจะต้องทำ คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเด็กและวัยรุ่น รวมทั้งสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับเขาอย่างต่อเนื่อง
- 3) การพูดคุยและการสอนให้รู้จักและเข้าใจสภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ เมื่ออารมณ์หรือความรู้สึกในรูปแบบต่าง ๆ เกิดขึ้นกับตัวเด็กและวัยรุ่น สอนจากสถานการณ์หรือสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับเขา แต่อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญ คือ ให้เลือกเวลาที่เหมาะสมในการสอน ไม่พูดคุยหรือสอนเขาในระหว่างที่เขากำลังโกรธหรือหงุดหงิด เพราะพูดหรือการสอนของพ่อแม่หรือผู้ดูแลจะกลายเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์หงุดหงิดก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

การสื่อสารกับวัยรุ่น (Silkenbeumer, Luken, Holodyski, & Kartner, 2024; Sprung, Munch, Harris, Ebesutani, & Hofmann, 2015) ดังนั้น การเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม จึงเป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้การพูดคุยและการสอนของพ่อแม่หรือผู้ดูแลมีประสิทธิภาพ ซึ่งตามหลักการการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) ยังได้กล่าวไว้ว่า ไม่ว่าจะเป็นกับเด็กหรือวัยรุ่นนั้นสิ่งสำคัญของการพูดคุยสื่อสาร คือ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการสนทนาได้อย่างเปิดเผย และเคารพซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกันก็ต้องเข้าใจความต้องการและความชอบเฉพาะตัวของเด็กและวัยรุ่นด้วย การสื่อสารต้องอาศัยการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ใช้ภาษาที่ชัดเจนและเหมาะสมกับวัย และให้การยอมรับความรู้สึกของพวกเข แม้ว่าคุณจะรู้สึกว่ามันจะแตกต่างจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองก็ตาม (Bi & Wang, 2021; Weinstein, Huo, & Itzchakov, 2021)

- 4) เพิ่มการชื่นชมและลดการลงโทษ ในบางสถานการณ์เมื่อเด็กและวัยรุ่น แสดงพฤติกรรมออกมาไม่เหมาะสม เมื่อเกิดอารมณ์ทางลบในรูปแบบต่าง ๆ ขึ้นกับเขา การลงโทษด้วยความรุนแรง อาจทำให้พฤติกรรมดังกล่าวหยุดลงชั่วคราว แต่ไม่สามารถทำให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น เพราะเด็กและวัยรุ่นยังไม่มีองค์ความรู้ที่จะใช้ในการประมวลผลมากพอว่า เขาสามารถเลือกใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างไรในการจัดการกับภาวะความรู้สึกหรืออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับเขา ในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามหลักแนวคิดการเลี้ยงดูอย่างมีประสิทธิภาพนั้น (Effective parenting) ต้องอาศัยการผสมผสานระหว่างสร้างวินัย (Disciplines) การให้รางวัล (Rewards) และการลงโทษ (Punishments) แต่เป้าหมายหลักควรอยู่ที่การส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและสอนให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักควบคุมตนเองด้วยตัวเอง แทนการที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้เนื่องจากอิทธิพลของคนอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง แนวคิดนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่า การลงโทษเมื่อเด็กหรือวัยรุ่นใช้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของเขา ไม่ช่วยให้พฤติกรรมที่ไม่ดีหายไป (Heilmann et al., 2021; Wiggers & Paas, 2022) แต่ควรเลือกที่จะหาโอกาสที่จะชื่นชม เมื่อเขาสามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองได้จากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ด้านบวกหรือด้านลบ (Heilmann et al., 2021; Wiggers & Paas, 2022)
- 5) การทำงานเป็นทีมสม่ำเสมอ การจะสอนหรือฝึกให้เด็กหนึ่งคนสามารถจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือผู้ดูแลใกล้ชิดเด็กคนอื่น ๆ จะต้องเป็นทีมเดียวกัน หมายถึง มีแนวทางในการดูแลเด็กไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดและวัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสนขึ้นถึงวิธีการที่ใช้ในการจัดการหรือควบคุมอารมณ์หรือความรู้สึกที่อาจแตกต่างกันของคนในครอบครัว (Paley & Hajal, 2022)

เมื่อเด็กและวัยรุ่นสามารถรู้จักเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ทางด้านลบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วนั้น สิ่งสำคัญในลำดับถัดไปคือ การส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจและรู้จักอารมณ์และความรู้สึกของคนอื่น

3. ส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้ถึงการรู้จักสังเกตและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น

นอกจากการสอนให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักและเข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ในประเภทต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวของเขาเองแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่พ่อแม่ และผู้ดูแลเด็กต้องให้ความสำคัญด้วยคือการส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสังเกต รู้จักและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย จากผลการศึกษาและวิจัยในอดีตที่ผ่านมาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่รู้จักสังเกตและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจะปฏิบัติกับคนอื่นด้วยความเคารพและให้เกียรติผู้อื่นมากกว่าเด็กและวัยรุ่นกลุ่มอื่น (Developing minds, 2024; Malti, Peplak, & Zhang, 2020) นอกจากนี้การที่เด็กและวัยรุ่นสามารถสังเกตและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ ยังช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถพาตัวเองออกมาจากสถานการณ์เสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายได้อย่างเหมาะสมด้วย (Developing minds, 2024) ดังนั้น การสอนให้เด็กและวัยรุ่นมีทักษะในการสังเกตและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จึงเป็นอีกทักษะที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และช่วยส่งเสริมให้เขาปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

ดังนั้น สิ่งที่พ่อแม่ และผู้ดูแล จะต้องตระหนักและให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นให้รู้จักสังเกต เพื่อที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอื่นคือ การฝึกให้เขาสังเกต และบอกความหมายของอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ของบุคคลอื่น ผ่านการสังเกตการแสดงออกทางสีหน้า วัจนภาษา และอวัจนภาษาของแต่ละคน โดยเริ่มจากการฝึกในชีวิตประจำวันของคนใกล้ตัว เช่น พ่อแม่ หรือผู้ดูแล โดยบอกให้เขาทราบว่าในแต่ละช่วงเวลาพ่อแม่หรือผู้ดูแลกำลังเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ พ่อแม่หรือผู้ดูแลกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น เมื่อพ่อแม่ หรือผู้ดูแลรู้สึกมีความสุขที่เด็กหรือวัยรุ่นเชื่อฟังหรือทำตามคำบอกกล่าวของพ่อแม่ หรือเมื่อพ่อแม่หรือผู้ดูแลรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจเมื่อเด็กหรือวัยรุ่นดื้อไม่เชื่อฟัง เป็นต้น เมื่อเด็กและวัยรุ่นได้มีโอกาสฝึกทักษะในการสังเกตบุคคลอื่นมากขึ้น เขาจะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ที่นอกเหนือจากคนในครอบครัวได้ดียิ่งขึ้น

4. ส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้เคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล

สิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลแบ่งแยกกันและปฏิบัติต่อกันด้วยความไม่เท่าเทียมด้วยความแบ่งแยก คือ ความรู้สึกว่าคุณค่าหรือกลุ่มบุคคลหนึ่งแตกต่างจากตัวเองหรือกลุ่มของตัวเอง ความแตกต่างมีมากมายในสังคมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทางด้านเพศ ภาษา ศาสนา วัฒนธรรม เชื้อชาติ ความเชื่อ สิ่งเหล่านี้ เป็นเพียงเครื่องช่วยแยกบุคคลหรือกลุ่มบุคคลออกเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการมีปฏิสัมพันธ์กันทางสังคมของกลุ่มคนเหล่านั้น แต่ไม่ว่าเราจะมี ความแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด สิ่งที่เราทุกคนล้วนมีเหมือนกันคือ ความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน เป็นมนุษย์ที่มีความคิด อารมณ์ความรู้สึกทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบได้เช่นเดียวกัน ความแตกต่างของกลุ่มคนที่ถูกจัดตั้งขึ้นมานั้น ไม่ได้เป็นตัวตัดสินว่าใครต่ำต้อยกว่าใคร หรือใครเหนือกว่าใคร แต่เราต่างถูกสร้างขึ้นมา เพื่อให้ทำหน้าที่ในส่วนของตนเอง เพื่อขับเคลื่อนสังคมให้พัฒนา และเป็นที่ที่น่าอยู่สำหรับคนทุกกลุ่ม ไม่ใช่เพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความเท่าเทียมกันทางสังคม (Social equality) ที่เชื่อว่าสมาชิกทุกคนในสังคมควรมีสติ โอกาส และสถานะที่เท่าเทียมกัน โดยไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่า เราทุกคนควรจะต้องปฏิบัติต่อกันอย่างยุติธรรมและไม่เลือกปฏิบัติตามลักษณะเฉพาะ เช่น เชื้อชาติ เพศ หรือสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Fourie, 2012; Fourie, Schuppert, & Wallimann-Helmer, 2015)

จากผลการวิจัยที่ผ่านมาทำให้เห็นว่าความรู้สึกว่าแตกต่าง เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นถูกรังแก โดยเด็กและวัยรุ่นที่ถูกรังแก มักจะเป็นคนที่อ่อนแอกว่า เช่น เป็นคนที่อยู่ในกลุ่มของคนที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือเป็นคนที่มีความบกพร่องทางด้านใดด้านหนึ่ง เมื่อเด็กและวัยรุ่นมองว่าเพื่อนหรือเด็กและวัยรุ่นคนอื่นที่มีลักษณะดังกล่าวต่างจากตัวเอง และไม่คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันก็จะปฏิบัติกับคนอื่นด้วยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Smith, et al., 2022; Vervoort, Scholte, & Overbeek, 2010; Xu, Marynikola, Waseem, & Miranda, 2020)

ดังนั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องใส่ใจและให้ความสำคัญในการสอนเด็กและวัยรุ่นคือ การเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล

สรุป

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือ Empathy จะเกิดขึ้นได้เมื่อเด็กและวัยรุ่น รู้จักความรู้สึกและอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบ และเข้าใจถึงพฤติกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคลเมื่อเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกประเภทต่าง ๆ ขึ้น ไม่เพียงแต่กับตัวของเขาเอง แต่รวมถึงคนอื่น ๆ รอบตัวของเขา นอกจากนี้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์หรือความรู้สึกประเภทต่าง ๆ แล้ว ทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี คือ ทักษะในการจัดการและควบคุมอารมณ์ด้านต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตัวของเขา นอกจากนี้การสอนให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล ก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญ คนเราไม่ว่าจะแตกต่างกันมากเพียงใด แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันแน่นอนคือ อารมณ์ความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบประเภทต่าง ๆ เมื่อเด็กและวัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเรื่องดังกล่าว จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น หรือตอบสนองต่อการแสดงออกของคนอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ชนิดที่เรียกว่าแสดงออกต่อคนอื่นด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สัมพันธภาพที่เด็กและวัยรุ่นสร้างขึ้นเป็นรูปแบบของสัมพันธภาพที่ดี (Healthy relationships) ไม่ใช่สัมพันธภาพที่เป็นพิษต่อกัน (Toxic relationships) ซึ่งจะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเรื่องการรังแกกันของเด็กและวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563, 10 มกราคม). *บูลลี่ไม่ใช่เรื่องเด็ก ๆ ความรุนแรงที่รอวันปะทุ*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2568, จาก <https://dmh.go.th>
- กรมสุขภาพจิต. (2564, 19 กุมภาพันธ์). *บูลลี่ (Bully) คืออะไร มีกี่ประเภท วิธีที่จะรับมือจากการโดนบูลลี่*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2568, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30612>
- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566, 11 มกราคม). *การเสวนาทางจิตวิทยา (PSY Talk) เรื่อง ดีใจที่ปัญหาการ Bully: เจ็บที่ไม่จบ ผลกระทบของการ Bully*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2568, จาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psy-talk-2023-bullying/>
- พงษ์สุดา ป้องสีดา. (2564). ความชุกของการรังแกกันและปัจจัยด้านครอบครัวที่เกี่ยวข้องในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน. *เชียงรายเวชสาร*, 13(2), 102-119. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/crmjournal/article/view/249930>

- สุชาติ ทวีสิทธิ์. (2567, 25 มีนาคม). โครงการศึกษาสถานการณ์การรังแกในเยาวชนไทยและการพัฒนาโปรแกรมออนไลน์เพื่อสร้างเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจของเยาวชนและป้องกันปัญหาการรังแกในโรงเรียน. สืบค้นเมื่อ 22 เมษายน 2568, จาก https://ipsr.mahidol.ac.th/post_research/proj-6701080/
- Adams, J., & Hannum, E. C. (2012). Under attack: A multilevel analysis of peer victimization in rural Chinese middle schools.
- Agustiningsih, N., Yusuf, A., Ahsan, Q. F., & Fanani, Q. (2024). The impact of bullying and cyberbullying on mental health: A systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 13(2), 513-520.
- American Psychological Association (2023, June 1). *Bullying*. Retrieved January 19, 2025, from <https://www.apa.org/topics/bullying#:~:text=Bullying%20is%20a%20form%20of,another%20person%20injury%20or%20discomfort.>
- Anti-Bullying Alliance. (2024, November 29). *Our definition of bullying*. <https://anti-bullyingalliance.org.uk>.
- Aprilia, S. D., Prasetya, H., & Murti, B. (2023). Meta-analysis: Effect of bullying on the risk of suicide in adolescents. *Journal Maternal and Child Health*, 8(2), 138-147.
- Azevedo Da Silva, M., & Martins, S. S. (2020). Mutual Influences on bullying perpetration and substance use among adolescents in the United States. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(3), 384–391. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.027>
- Batson, C. D., Lishner, D. A., & Stocks, E. L. (2014). The empathy-altruism hypothesis. In Oxford handbooks online. Oxford University Press p.1-27.
- Bi, X., & Wang, S. (2021). Parent-adolescent communication quality and life satisfaction: The mediating roles of autonomy and future orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1091–1099. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S317389>
- Bogart, L. M., Elliott, M. N., Klein, D. J., Tortolero, S. R., Mrug, S., Peskin, M. F., Davies, S. L., Schink, E. T., & Schuster, M. A. (2014). Peer victimization in fifth grade and health in tenth grade. *Pediatrics*, 133(3), 440–447. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3510>
- Bosnjakovic, J., & Radionov, T. (2018). Empathy: Concepts, theories and neuroscientific basic. *Alcoholism and Psychiatry Research*, 54, 123-150. <https://doi:10.2047/dec.2018.54.02.04>.
- Chan, T. K., Cheung, C. M., & Lee, Z. W. (2021). Cyberbullying on social networking sites: A literature review and future research directions. *Information & Management*, 58(2), 103411.
- Chui, W. H., & Chan, H. C. O. (2015). Self-control, school bullying perpetration, and victimization among Macanese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1751-1761.

- Cho, S. (2018). The impact of low self-control and delinquent peer associations on bullying perpetration and victimization among South Korean adolescents: Time-concurrent, time-lagged, and latent growth curve modeling. *Journal of School Violence*, 17(4), 500-520.
- Copeland, W., E., Wolke, D., Lereya, S., TShanahan, L., Worthman, C., & Costello, E., J. (2014). Childhood bullying involvement predicts low-grade systemic inflammation into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111(21), 7570-7575
- Decety, J., & Holvoet, C. (2021). The emergence of empathy: A developmental neuroscience perspective. *Developmental Review*, 62, 100999.
- Decety, J., & Jackson, P. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.
- Del Rey, R., Lazuras, L., Casas, J. A., Barkoukis, V., Ortega-Ruiz, R., & Tsorbatzoudis, H. (2016). Does empathy predict (cyber)bullying perpetration, and how do age, gender and nationality affect this relationship?. *Learning and Individual Differences*, 45, 275-281.
- deLara, E. W. (2022). Family bullying in childhood: Consequences for young adults. *Journal of Interpersonal violence*, 37(3-4), NP2206-NP2226.
- Developing Minds. (2024). *Children and teen's ability to detect emotions in other-How it happens and why it matters*. <https://developingminds.net.au/articles-for-professionals/2024/8/14/childrens-ability-to-detect-emotions-in-others-how-it-happens-and-why-it-matters>
- Doehne, M., von Grundherr, M., & Schäfer, M. (2018). Peer influence in bullying: The autonomy-enhancing effect of moral competence. *Behavior*, 44(6), 591-600.
- Ehrlich, K., B., Miller, G., E., & Chen, E., C. (2016). Childhood adversity and adult physical health. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology risk resilience, and intervention*. (pp. 1-42). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Eisenberg, N. (1989). *Empathy and related emotional responses*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Elena, L. (2020). Study related to the empathy among young generation. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 20, 247-254.
- Espelage, D. L., Hong, J. S., Kim, D. H., & Nan, L. (2018, February). Empathy, attitude towards bullying, theory-of-mind, and non-physical forms of bully perpetration and victimization among US middle school students. *Child & Youth Care Forum*, 47, 45-60.
- Espejo-Siles, R., Zych, I., & Llorent, V. J. (2020). Empathy, social and emotional competencies, bullying perpetration and victimization as longitudinal predictors of somatic symptoms in adolescence. *Journal of Affective Disorders*, 271(15), 145-151.

- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: Norton.
- Fredrickson, B., L., & Cohn, M., A. (2008). Positive emotions. In *Handbook of emotions*, (3rd ed., pp. 777–796).
- Fourie, C. (2012). What is social equality? An analysis of status equality as a strongly egalitarian ideal. *Research Publication*, 18(2), 107-126.
- Fourie, C., Schuppert, F., & Wallimann-Helmer, I. (Eds.). (2015). *Social equality: On what it means to be equals*. Oxford University Press.
- Gardella, J. H., Fisher, B. W., & Teurbe-Tolon, A. R. (2017). A systematic review and meta-analysis of cyber-victimization and educational outcomes for adolescents. *Review of Educational Research*, 87(2), 283-308. <https://doi.org/10.3102/0034654316689136>.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059–1065. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1215>
- Hanson, R. F., Sawyer, G. K., Begle, A. M., & Hubel, G. S. (2010). The impact of crime victimization on quality of life. *Journal of Traumatic Stress*, 23(2), 189-197. <https://doi.org/10.1002/jts.20508>.
- Hawley, P. H. (1999). The ontogenesis of social dominance: A strategy-based evolutionary perspective. *Developmental Review*, 19(1), 97-132.
- Heilmann, A., Mehay, A., Watt, R. G., Kelly, Y., Durrant, J. E., van Turnhout, J., & Gershoff, E. T. (2021). Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies. *The Lancet*, 398(10297), 355–364. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00582-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00582-1)
- Hoffman, M. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
- Husserl, E. (1962). *Phänomenologische Psychologie*. Martinus Nijhoff.
- Jaskulska, S., Jankowiak, B., Pérez-Martínez, V., Pyżalski, J., Sanz-Barbero, B., Bowes, N., ... & Silva, E. (2022). Bullying and cyberbullying victimization and associated factors among adolescents in six European countries. *Sustainability*, 14 (21), 14063.
- Jeffrey, D. (2016). Clarifying empathy: The first step to more humane clinical care. *British Journal of General Practice*, 66(643), e143-e145.
- Karaman, F., Saygin Şahin, B., Yerebakan Şen, A. N., Rashidi, M., Şen Yilmaz, M., Kocadereli, A., & Ustaoglu, A. (2024). Development of an empathy scale in nurses. *BMC Nursing*, 23(1), 1-6.
- Kennedy, R. S., Dendy, K., & Lawrence, A. (2024). Trends in traditional bullying and cyberbullying victimization by race and ethnicity in the United States: A meta-regression. *Aggression and Violent Behavior*, 101958.
- Kohut, H. (2010). On empathy. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 2, 122-131.

- Kontopanos, G. (2024). Impact of social media on adolescents and young adults' empathy: A literature review. *Annals of the Al. I. Cuza University, Psychology Series*, 33.
- Lee, N., Ray, J. V., & Peck, J. H. (2023). Examining the mediating role of peer antisocial behavior on the relationship between parenting and bullying behaviors. *Journal of Crime and Justice*, 46(3), 348-368.
- Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: Two cohorts in two countries. *The lancet. Psychiatry*, 2(6), 524-531. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00165-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00165-0)
- Li, J. J. (2018). Children's reward and punishment sensitivity moderates the association of negative and positive parenting behaviors in child ADHD symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(8), 1585-1598. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0421-y>
- Li, X., Huebner, E. S., & Tian, L. (2021). Vicious cycle of emotional maltreatment and bullying perpetration/victimization among early adolescents: Depressive symptoms as a mediator. *Social Science & Medicine*, 291, 114483.
- Liddle, M. J. E., Bradley, B. S., & Mcgrath, A. (2015). Baby empathy: Infant distress and peer prosocial responses. *Infant Mental Health Journal*, 36(4), 446-458.
- Litvack-Miller, W., McDougall, D., & Romney, D. M. (1997). The structure of empathy during middle childhood and its relationship to prosocial behavior. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(3), 303-325.
- Lyer-Eimerbrink, P. A., & Jensen-Campbell, L. A. (2019). The long-term consequences of peer victimization on physical and psychological health: A longitudinal study. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 68, 87-93.
- Malti, T., Peplak, J., & Zhang, L. (2020). The development of respect in children and adolescents. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 85(3), 7-99. <https://doi.org/10.1111/mono.12417>
- Mead, G., H. (1934). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The importance of emotional regulation in mental health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 28-31.
- Mitsopoulou, E., & Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy, and bullying behavior: A meta-analytic approach. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 61-72.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60-76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>

- Mullins, C., & Panlilio, C. (2023). Adversity, engagement, and later achievement: The role of emotional regulation and parent-child relationship quality. *Children and Youth Services Review, 148*.
- Ng, Z. J., Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Mack, V., Brackett, M. A., & Cipriano, C. (2025). Development of the student emotion regulation assessment (SERA) for children and adolescents in grades 1–12. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 5*, 100104.
- Noorden, V. T., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2015). Empathy and involvement in bullying in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Youth and Adolescence, 44*, 637–657.
- O’Grady, A. M., & Nag, S. (2024). Promoting emotion understanding in middle childhood: A systematic review of school-based SEL programs. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 100068.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school-based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 37*(7), 1171–1190.
- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review, 25*(1), 19-34. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>
- Palmer, A. R., Labella, M., Plowman, E., J., Foster, R., & Maston, A. S. (2020). Parental emotional regulation strategies and parenting quality predict child internalizing symptoms in families experiencing homelessness. *Social Development, 29*(3), 732-749.
- Passini, S., & Melotti, A. B. G. (2012). Risk and protective factors on perpetration of bullying and cyberbullying. *Studia Edukacyjne, 23*, 33–55.
- Powell, P. A., & Roberts, J. (2017). Situational determinants of cognitive, affective, and compassionate empathy in naturalistic digital interactions. *Computers in Human Behavior, 68*, 137-148.
- Quinn, S. T., & Stewart, M. C. (2018). Examining the long-term consequences of bullying on adult substance use. *American Journal of Criminal Justice, 43*, 85-101.
- Raina, R. (2022). Moving crisis to opportunities: A corporate perspective on the impact of compassionate empathic behaviour on the well-being of employees. *International Journal of Global Business and Competitiveness, 17*(2), 239-255.
- Reedy, A. R. (2018). Raising a Secure Child: How circle of security parenting can help you nurture your child’s attachment, emotional resilience, and freedom to explore. *Journal of Baccalaureate Social Work, 23*(1), 311-313.
- Rigby, K. (2003). Addressing bullying in schools: Theory and practice. *Trends & Issues in Crime & Criminal Justice, 259*.

- Ringwald, W. R., & Wright, A. G. C. (2020). The affiliative role of empathy in everyday interpersonal interactions. *European Journal of Personality*, 35(2), 197–211.
<https://doi.org/10.1002/per.2286>
- Rowe, A. D., & Fitness, J. (2018). Understanding the role of negative emotions in adult learning and achievement: A social functional perspective. *Behavioral sciences*, 8(2), 27.
- Sagi, A., & Hoffman, M. L. (1976). Empathic distress in the newborn. *Developmental Psychology*, 12(2), 175.
- Sharp, S., Smith, P. K., & Smith, P. (2002). *School bullying: Insights and perspectives*. Routledge.
- Silkenbeumer, J., Luken, L., Holodynski, M., & Kartner, J. (2024). Emotional socialization in early childhood education and care-How preschool teachers support children’s emotional regulation. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*.
<https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100057>
- Smith, T. E., Bauerband, L. A., Aguayo, D., McCall, C. S., Huang, F. L., Reinke, W. M., & Herman, K. C. (2022). School bullying and gender minority youth: Victimization experiences and perceived prevalence. *School Psychology Review*, 1-14.
- Smolyaninova, O. G., Posokhova, S. T., & Izotova, M. K. (2020). The possibilities of empathy in preventing interpersonal conflicts in the educational environment of higher education institutions. *Journal of Siberian Federal University*, 13(2), 219–233.
- Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29(3), 239-268.
- Sprung, M., Munch, H. M., Harris, P. L., Ebesutani, C., & Hofmann, S. G. (2015). Children’s emotion understanding: A meta-analysis of training studies. *Developmental Review*, 37, 41–65.
- Titchener, E. B. (1909). *Lectures on the experimental psychology of the thought-process*. Macmillan.
- Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 186-199.
- UNESCO. (2023). *Prevention of violence and bullying in school: The global education monitoring report*. <https://www.unesco.org/gem-report/en/articles/prevention-violence-and-bullying-school>.
- UNESCO UIS. (2018, October 1). New SDG 4 data on bullying. *Uis.Unesco.org*. Retrieved April 21, 2025, from <https://uis.unesco.org/en/news/new-sdg-4-data-bullying>
- UNICEF. (2024, July 1). *Bullying*. Retrieved April 22, 2025, from <https://data.unicef.org/topic/child-protection/violence/bullying/>

- Van der Werf, C. (2014). The effects of bullying on academic achievement. *Desarrollo y Sociedad, 74*, 275-308.
- Vervoort, M. H., Scholte, R. H., & Overbeek, G. (2010). Bullying and victimization among adolescents: The role of ethnicity and ethnic composition of school class. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9355-y>
- Walters, G. D. (2021). School-age bullying victimization and perpetration: A meta-analysis of prospective studies and research. *Trauma, Violence, & Abuse, 22*(5), 1129-1139.
- Walters, G. D., & Espelage, D. L. (2023). Mediating the pathway from bullying victimization to bullying perpetration with hostility, peer delinquency, and pro-bullying attitudes: Transforming victims into aggressors. *Psychology of Violence, 13*(3), 194.
- Wei, H., Jonson-Reid, M., & Tsao, H. (2007). Bullying and victimization among Taiwanese 7th graders: A multi-method assessment. *School Psychology International, 28*, 479–500.
- Weinstein, N., Huo, A., & Itzhakov, G. (2021). Parental listening when adolescents self-disclose: A preregistered experimental study. *Journal of Experimental Child Psychology, 209*, 105178.
- Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of School Violence, 14*(1), 11-29.
- Wiggers, M., & Paas, F. (2022). Harsh physical discipline and externalizing behaviors in children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(21), 14385. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114385>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood, 100*(9), 879-885.
- Xu, M., Macrynika, N., Waseem, M., & Miranda, R. (2020). Racial and ethnic differences in bullying: Review and implications for intervention. *Aggression and Violent Behavior, 50*, 101340. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101340>
- Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., Feng, L., & Tong, Y. (2023). Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry, 23*(1), 215. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04681-4>
- Zuo, Y. (2023). The association between parent-child relationship and emotional regulation. *Journal of Education Humanities and Social Sciences, 22*. 518-522.